

詳しく知って対策を!!

「身体の酸化・還元」の仕組み〈酸化編〉

テーマ: 身体の酸化の仕組み

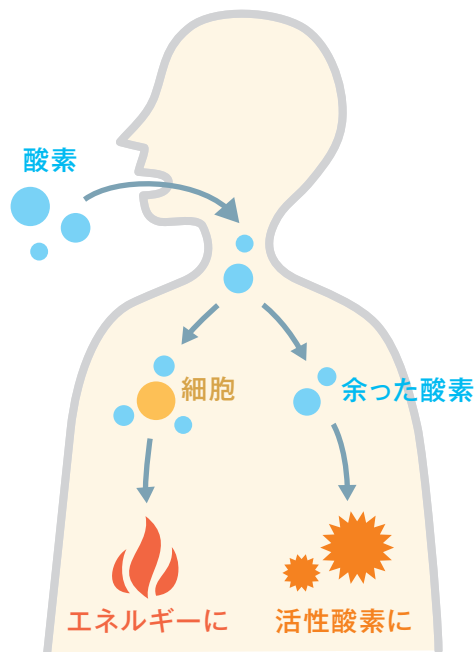
水素水を飲む前に…

水素水をすでに愛飲いただいている方も、そうでない方も、「水素が酸素と結びついて水になる」ことはご存知でしょう。前々回の『rapispa通信 vol.2』では活性酸素の特徴と、その還元を水素がしてくれることをお伝えしました。しかし、もっと詳しく体の酸化・還元を知ることで、水素水だけでなく毎日の健康のためにできることもあります。体の酸化・還元についてちょっと勉強してみましょう!!



酸素の働き

人間だけでなく全生物は、食べ物を体に入れて熱(エネルギー)に変えて活動します。このメカニズムの中で重要なはたらきをするのが酸素です。成人男性の平均摂取カロリーは約2000kcal/日。これをエネルギーにするため、約500Lもの酸素が必要になります。だから、人間は常に呼吸をして体に酸素を取り込まなくては活動できないのです。



※実際には酸素自体が体内で燃えて、エネルギーを発生するわけではありません。活動のために酸素が必要というイメージです。

活性酸素ができる仕組み

前出のように、あたりまえですが生きるために酸素は不可欠です。その中で体に悪影響を与えてしまうのが『活性酸素』です。酸素は体の中で食べ物をエネルギーにするため燃えるのですから、紙を燃やすと二酸化炭素ができるように、分子が結びつくのです。活性酸素はその結びつこうとした結果、食べ物などと結び付けなかった酸素によってできるのです。

善玉と悪玉の違い

活性酸素は善玉と悪玉として分けて呼ぶことがあります(vol.2参照)。しかし、このふたつがまったく違うものというわけではありません。力が強すぎるものが<悪玉>ほどほどのものが<善玉>と覚えると良いでしょう。活性酸素自体は、細菌を撃退する《免疫》などで重要な役割を果たします。でも、力が強すぎる<悪玉>は細菌などの悪いもの意外も壊してしまうのです。

